

Der Konstitutions- Test Prakriti (Urnatur)

	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	schlank, leicht, zartgliedrig, nimmt schwer zu	mittlere Statur, sportlich, gut proportioniert	kräftige starke Statur, schwer, nimmt leicht zu
Haut	trocken, rau, dunkel	geschmeidig, warm, rosa bis rot	weich, fettig, blass, weiss
Haare	trocken, spröde, dünn, gekraust	blond, rot, frühes ergraut	dick, dicht, dunkel, glänzend, fettig
Augen	klein (braun, schwarz)	durchdringend (grün, grau)	gross (blau, braun)
Nägel	schmal, brüchig	oval, elastisch	breit, gross
Abneigung gegen folgendes Wetter	kalt, windig	heiss, schwül	kalt, feucht
Geist	klar und wach, kreativ	scharfer Verstand, zielgerichtet, kritisch	ruhig, bedächtig, geduldig
Schlaf	leichter, unterbrochener Schlaf	kurzer, aber tiefer Schlaf	langer und tiefer Schlaf
Gedächtnis	vergisst leicht	allgemein gutes Gedächtnis	sehr gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	sehr gesprächig, schnell, rede-gewandt	klar, überzeugungs-stark, guter Redner	angenehme tiefe Stimme, spricht wenig,
Verhalten bei Stress	ängstlich, schnell nervös oder erschöpft	impulsiv, aggressiv, ärgerlich	ruhig, abwartend, selten gereizt
Bewegungen	schnell, fahrig	exakt, bestimmt	langsam
Hungerempfinden	regelmässig bis unregelmässig, wenn abgelenkt, kein Hunger	gross, benötigt regelmässig Nahrung	kann gut eine Mahlzeit überspringen
Naturell	flexibel, spielerisch, künstlerisch	sportlich, initiativ, kämpferisch	friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd
Eigenart	kann sich schlecht entscheiden	ausgezeichnete Beobachtungsgabe	Gewohnheitsmensch
Verhalten	begeisterungsfähig, lebendig, wechselhaft	humorvoll, mutig, dynamisch	bodenständig, systematisch
Sinne	feines Tastempfinden und akustische Wahrnehmung	ausgeprägter optischer Wahrnehmungssinn	ausgeprägter Geschmacks und Geruchssinn